

Wedstrijdreglement Groepsspringen ABC-niveau

Wedstrijdseizoen 2026 – 2027

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Algemeen	2
Teamsamenstelling	2
Optreden	2
Kleding.....	2
Hoofdstuk 2 – Juryzaken	4
Taakomschrijving chef de jury	4
Taakomschrijving hoofdjurylid	4
Taakomschrijving moeilijkheidsjury	5
Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden	5
Toegestaan verschil van de uitvoeringscijfers.....	5
Maximale moeilijkheidswaarden	6
Hoofdstuk 3 – Cijferopbouw	7
Algemeen	7
Moeilijkheid	7
Samenstelling	11
Uitvoering	11
Bonus	12
Samenvatting	13
Hoofdstuk 4 – Definities	14
Begripsbepalingen	14
Afwijkingen.....	14
Herhalingen.....	15
Hoofdstuk 5 – Tabellen.....	17
Hoofdstuk 6 – Toestellen	19
Algemene bepalingen	19
Minitrampoline	22
Pegasus	25
Airtrack	31
Hoofdstuk 7 – Tekeningen	37



Hoofdstuk 1 – Algemeen

Dit reglement is van toepassing op wedstrijden groepsspringen op A-, B- en C-niveau.

Teamsamenstelling

Een team bestaat uit 6 tot en met 9 springers. Bij de inschrijving kunnen extra springers worden toegevoegd als reserve.

Teams kunnen inschrijven in de categorieën Dames, Heren of Mix. Een mixteam bestaat uit zowel dames als heren, waarbij de verhouding van de aantallen vrij is. Wel dient bij elke sprongbeurt ten minste één dame en één heer deel te nemen.

In iedere sprongbeurt moeten 6 springers springen. Dit hoeven niet steeds dezelfde 6 springers te zijn. Bij elke sprongbeurt mag de groep van 6 springers die in actie komen anders worden samengesteld uit de totale groep van maximaal 9 springers.

Optreden

Een optreden bestaat uit een aantal gezamenlijke sprongbeurten en keuzebeurten. Het aantal sprongbeurten is afhankelijk van het onderdeel, niveau en leeftijd, zoals gespecificeerd bij de regels per onderdeel.

De eerste sprongbeurten zijn steeds gezamenlijke sprongbeurten. Dit betekent dat de gehele groep dezelfde sprong springt. Als springers een andere sprong springen dan de rest van de groep dan is dit een afwijking waar een puntenaftrek voor wordt gegeven.

De laatste 2 sprongbeurten van het optreden zijn keuzesprongen. Dit betekent dat de sprong niet voor de gehele groep gelijk hoeft te zijn. Elke springer mag een andere sprong doen.

De gekozen sprongen moeten ten minste voldoen aan de basiselementen behorende bij het onderdeel en niveau, en mogen uitgebreid worden met extra (breedte- of lengteas)rotaties of andere houdingen. Sprongen mogen niet in meerdere sprongbeurten voorkomen. Als een sprong die eerder is gesprongen in een andere beurt ook voorkomt dan is dit een herhaling waar een puntenaftrek voor wordt gegeven.

Kleding

De algemene kledingregels zijn opgenomen in het huishoudelijk reglement 3.5.01 van de KNGU.

Deelnemers van wedstrijden groepsspringen dienen correcte sportkleding te dragen.

Het opmarcheren voor het uitvoeren van de wedstrijd oefening gebeurt in turnkleding. Trainingspakken en dergelijke dienen in het parc fermé achtergelaten te worden. Het is toegestaan om voor en na het uitvoeren van de wedstrijd oefeningen sportkleding te dragen naar eigen keuze, bijvoorbeeld trainingspakken.

Voor wat betreft het dragen van sportkleding tijdens het wedstrijd onderdeel van deze wedstrijden, gelden de volgende regels:

1. Een groep moet uniform gekleed zijn, met uitzondering van eventuele sokken of turnschoenen.
2. Dames dragen een turnpakje met turnbroekje of legging. Op de kleding zijn teksten of letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm².
3. Heren dragen een turnpak of turnshirt met broekje of pantalon. Het dragen van een pantalon is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Op de kleding zijn teksten of letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm².
4. Turnschoenen zijn toegestaan. Met turnschoenen wordt bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande 'balletschoentjes'.
5. Bij mixteams moet de kleding van de dames en heren op elkaar afgestemd te zijn. Hierbij geldt dat de kleuren niet exact gelijk hoeven te zijn, maar de kleurcombinatie dient wel bij elkaar te passen.
6. Trainers/coaches en assistenten dragen sportkleding.
7. Bandages en andere gewrichtsondersteuning zijn toegestaan ongeacht de kleur, maar dienen goed vast te zitten en veilig te zijn.
8. Eventuele accessoires zoals haarknipjes en dergelijke moeten goed bevestigd zijn en mogen niet losraken.
9. Sieraden zijn, zonder uitzondering, niet toegestaan.



Hoofdstuk 2 – Juryzaken

Bij wedstrijden georganiseerd door de LTC-GS streeft de commissie ernaar om per baan minimaal 4 juryleden in te zetten. Naast het juryteam is er een chef de jury waarbij vragen of een protest tegen de score kunnen worden ingediend. Dit kan alleen over het cijfer voor de samenstelling of moeilijkheid.

Het juryteam bestaat bij voorkeur ten minste uit:

- 2 uitvoeringsjuryleden
- 2 moeilijkheidsjuryleden
- 1 van beide moeilijkheidsjuryleden fungeert als hoofdjurylid

Taakomschrijving chef de jury

1. Is beschikbaar voor trainers bij vragen over scores of toepassing van reglementen. Vraagt na bij juryleden hoe een score tot stand is gekomen om antwoord te kunnen geven.
2. Beoordeelt, in samenspraak met de betreffende juryleden, of een score moet worden aangepast. De chef de jury is eindverantwoordelijk voor een correcte score.
3. Fungeert als vraagbaak voor juryleden op het moment dat regels niet eenduidig zijn of wanneer twijfel is over de toepassing.

Taakomschrijving hoofdjurylid

1. Controle van de toestellen, eventueel in overleg met toestelcommissie, in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel zoals omschreven in het wedstrijdreglement.
2. Controle van het eindcijfer.
3. Teken geven aan de groep zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
4. Correct reageren wanneer de leiding van de groep zich meldt voor aanvang en na beëindiging van het optreden.
5. Beoordeling van een onderbreking van het optreden in verband met een eventuele herkansing van een beurt of het gehele optreden.
6. Toepassing van de specifieke aftrekken zoals omschreven in de tabel voor hoofdjuryaftrek.
7. Beoordeling of een trainer/coach voldoende capabel is om te kunnen ingrijpen in het geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan zo nodig de wedstrijd stilleggen.
8. Draagt zorg voor of stuurt aan op het bijhouden van de tijdsduur van het optreden.



Taakomschrijving moeilijkheidsjury

1. Het noteren van de gesprongen elementen.
2. Het vaststellen van de moeilijkheidswaarde van de gesprongen beurten.
3. Het geven van eventuele samenstellingsaftrek.
4. Het bepalen van een bonus voor:
 - a. Virtuositeit
 - b. Aantal steunbeurten bij springtoestel

Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden

De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen en de aftrekken voor de uitvoering noteren.

Toegestaan verschil van de uitvoeringscijfers

Er wordt naar gestreefd om ten minste twee uitvoeringsjuryleden in te zetten. De uitvoeringsscore wordt berekend door het gemiddelde te nemen van de verschillende juryleden.

Bij meer dan drie uitvoeringsjuryleden vallen de hoogste en laagste cijfers af. De uitvoeringsscore is het gemiddelde van de twee of drie middelste uitvoeringscijfers. Echter, het verschil tussen deze cijfers mag niet groter zijn dan:

Minitrampoline met of zonder springtoestel

- 0,3 punt bij 3,0 of minder aftrek
- 0,5 punt bij 3,1 tot en met 5,0 aftrek
- 1,0 punt bij 5,1 tot en met 10,0 aftrek
- 1,5 punt bij 10,1 tot en met 20,0 aftrek
- 2,0 bij meer dan 20,0 aftrek

Airtrack

- 0,5 punt bij 3,0 of minder aftrek
- 0,7 punt bij 3,1 tot en met 5,0 aftrek
- 1,5 punt bij 5,1 tot en met 10,0 aftrek
- 2,0 punt bij 10,1 tot en met 20,0 aftrek
- 3,0 punt bij meer dan 20,0 aftrek

Hierbij is de hoogste uitvoeringsaftrek bepalend voor het maximale verschil tussen de cijfers van de uitvoeringsjuryleden.

Maximale moeilijkheidswaarden

In onderstaande tabellen zijn de maximale moeilijkheidswaarden te vinden per niveau. Indien meer moeilijkheidswaarde wordt gesprongen dan is toegestaan, dan wordt de maximaal toegestane moeilijkheidswaarde gehanteerd en volgt een hoofdjuryaftrek.

Jeugd

	Minitrampoline / Pegasus	Airtrack
A-niveau	-	-
B-niveau	max 6,0 punt	max 8,0 punt
C-niveau	max 4,5 punt	max 6,0 punt

Junior

	Minitrampoline / Pegasus	Airtrack
A-niveau	-	-
B-niveau	max 7,0 punt	max 10,0 punt
C-niveau	max 5,5 punt	max 7,0 punt

Senior

	Minitrampoline / Pegasus	Airtrack
A-niveau	-	-
B-niveau	max 7,5 punt	max 10,5 punt
C-niveau	max 6,5 punt	max 8,0 punt



Hoofdstuk 3 – Cijferopbouw

Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Moeilijkheid
- Samenstelling
- Uitvoering
- Bonus
- Hoofdjuryaftrek

Het eindcijfer komt tot stand door het gemiddelde van de twee uitvoeringsscores op te tellen bij de moeilijkheidsscore, samenstellingsscore en eventuele bonus, waarna eventuele hoofdjuryaftrek in mindering wordt gebracht.

Eindscore = ((Uitvoering A + Uitvoering B) / 2) + Moeilijkheid + Bonus - Samenstellingsaftrek - HJ-aftrek

Moeilijkheid

De moeilijkheidsscore is de som van de moeilijkheidswaarden van de gesprongen beurten behorende bij het onderdeel.

Voor elk toestel zijn een aantal basiselementen beschreven. De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd met extra moeilijkheid.

De waarde van een keuzebeurt wordt berekend door het gemiddelde te nemen van de 6 eerste individuele moeilijkheidswaarden. Dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten, waarbij 0,00 t/m 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 t/m 0,09 naar boven.

Het optreden dient oplopend in moeilijkheid te zijn, waarbij de sprongbeurt met de laagste waarde als eerst wordt gesprongen.

Opbouw van sprongbeurten

Normaliter moet een optreden oplopend in moeilijkheid zijn. Het is echter toegestaan om sprongen met meervoudige breedte-as rotaties als volgt te springen:

1. Alle sprongen met een enkelvoudige breedte-as rotatie.
2. Alle sprongen met een tweevoudige breedte-as rotatie.
3. Alle sprongen met een drievoudige breedte-as rotatie.

Bijvoorbeeld:

Beurt 4	Streksalto 1 ½ draai	1,1 punt	Enkelvoudige breedte-as rotatie
Beurt 5	Streksalto 2/1 draai	1,6 punt	Enkelvoudige breedte-as rotatie
Beurt 6	Dubbele hurksalto	1,3 punt	Tweevoudige breedte-as rotatie

Deze volgorde geeft geen aftrek in de samenstelling, mits de gemiddelde waarde van beurt 7, de eerste keuzebeurt, minstens zo hoog is als de hoogst gewaardeerde



voorgaande serie (in dit voorbeeld dus minimaal 1,6 punt). Beurt 8, de tweede keuzebeurt, dient weer minstens zo hoog gewaardeerd te zijn als beurt 7.

Deze manier van moeilijkheidsopbouw mag ook toegepast worden binnen een keuzebeurt.

Lichaamshouding

Voor bepaling van de lichaamshouding van de gemaakte sprongen gelden de volgende toleranties:

- Gestrekte houding: heuphoek 135 graden of groter.
- Gehoekte houding: heuphoek kleiner dan 135 graden, kniehoek 135 graden of groter.
- Gehurkte houding: heuphoek kleiner dan 135 graden, kniehoek kleiner dan 135 graden.

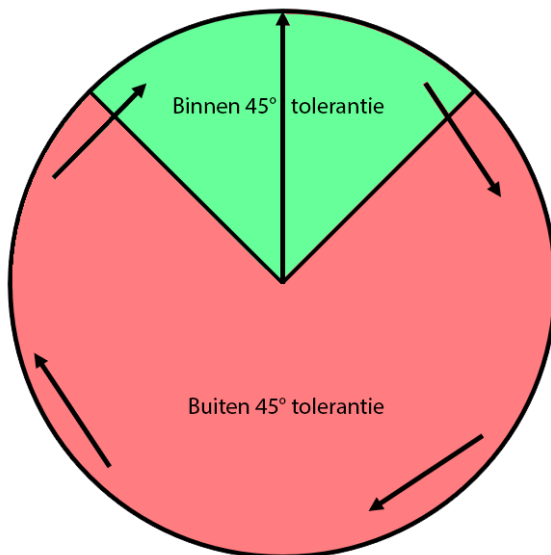
Vallen de lichaamshoeken binnen de hierboven gestelde toleranties, dan wordt de houding als zodanig beoordeeld. Hiervoor geldt wel eventuele uitvoeringsaftrek.

Lichaamshouding in meervoudige salto's

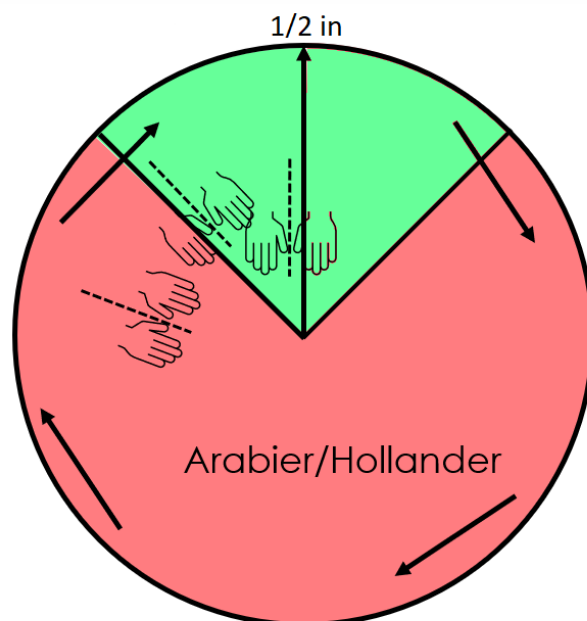
Bij saltovormen met meerdere breedte-as rotaties wordt de laagste extra waarde voor lichaamshouding toegekend aan de gehele sprong. Als bij een dubbele salto de eerste salto gehoekt is en de tweede gehurkt, dan wordt de sprong beoordeeld als dubbel salto gehurkt. De waarde van de sprong wordt dan ook 1,3 (dubbel salto gehurkt).

Beoordeling van lengte-as rotaties

Voor de bepaling van schroefbewegingen geldt een tolerantie van 45 graden. Bijvoorbeeld: een streksalto met 1/1 draai (360 graden) telt ook als streksalto 1/1 draai als deze bijna volledig geroteerd is (vanaf 315 graden). Hier geldt wel uitvoeringsaftrek.

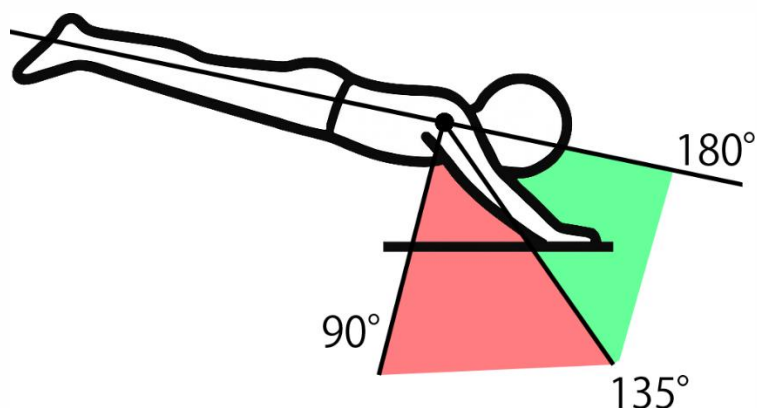


Voor de bepaling van overslagvormen met een halve draai in de aanzweeffase geldt een tolerantie van 45 graden. Een overslag met halve draai in de aanzweeffase telt ook als deze bijna volledig geroteerd is (vanaf 135 graden). Hier geldt wel uitvoeringsaftrek.



Overslag – salto's

Voor overslag–salto vormen op het onderdeel springtoestel geldt dat de hoek van de schouders op enig moment gedurende de steunfase 135 graden of groter moet zijn.



Meervoudige salto's

Sprongen met meerdere breedte-asdraaien en een halve, hele of anderhalve lengte-asdraai kunnen op verschillende manieren worden gesprongen. Dit is afhankelijk van in welke breedte-asdraai de lengte-asdraaien plaatsvinden. Deze sprongen zijn verschillend en zijn dus geen herhaling van elkaar. Vanaf twee lengte-asdraaien of meer wordt de sprong als hetzelfde beschouwd, ongeacht waar de lengte-asdraaien plaatsvinden.

Een aantal voorbeelden:

- Een dubbele hurksalto met een halve draai kan op twee manieren gesprongen worden, namelijk:
 - o Een halve draai in de eerste salto
 - o Een halve draai in de tweede salto
- Een dubbele streksalto met anderhalve draai kan op vier manieren gesprongen worden, namelijk:
 - o Anderhalve draai in de eerste salto, geen draaien in de tweede salto
 - o Een hele draai in de eerste salto, een halve draai in de tweede salto
 - o Een halve draai in de eerste salto, een hele draai in de tweede salto
 - o Geen draaien in de eerste salto, anderhalve draai in de tweede salto
- Een dubbele hurksalto achterwaarts met een hele draai kan op drie manieren gesprongen worden, namelijk:
 - o Een hele draai in de eerste salto, geen draaien in de tweede salto
 - o Een halve draai in de eerste salto, een halve draai in de tweede salto
 - o Geen draaien in de eerste salto, een hele draai in de tweede salto
- Een drievoudige hurksalto met halve draai kan op drie manieren gesprongen worden, namelijk:

- Een halve draai in de eerste salto, geen draaien in de tweede en derde salto
- Een halve draai in de tweede salto, geen draaien in de eerste en derde salto
- Een halve draai in de derde salto, geen draaien in de eerste en tweede salto

Temposalto

Temposalto's kunnen worden uitgevoerd op het onderdeel airtrack. Een temposalto is een enkele achterwaartse salto met een overgestrekte lichaamshouding die wordt uitgevoerd op schouderhoogte of lager.

Samenstelling

Voor elk optreden gelden een aantal algemene samenstellingseisen. Te denken valt aan het maken van het juiste aantal geldige sprongbeurten, een juiste opbouw van moeilijkheid, mogelijke afwijkingen en herhalingen, et cetera. Hoofdstuk 5 bevat een tabel met alle mogelijke aftrek voor de samenstellingsscore. Een team begint met een samenstellingsscore van 0,0 punten. Aftrek zorgt dus voor een negatieve samenstellingsscore.

Uitvoering

De uitgangswaarde voor de uitvoeringsscore is 40,0 punt.

Onder uitvoering wordt verstaan hoe iedere groep de gekozen elementen uitvoert. Er wordt uitvoeringsaftrek gegeven voor elke afwijking van de ideale uitvoering. Hoofdstuk 5 bevat een tabel met alle mogelijke aftrek voor de uitvoeringsscore. In zijn algemeenheid betekent dit:

- Kleine fouten, 0,1 punt per keer
- Middelgrote fouten, 0,2 – 0,3 punt per keer
- Grote fouten 0,4 – 0,5 punt per keer

De ideale lichaamshouding wordt als volgt gedefinieerd:

- Gestrekte houding: heuphoek 180 graden, kniehoek 180 graden.
- Gehoekte houding: heuphoek 90 graden of kleiner, kniehoek 180 graden.
- Gehurkte houding: heuphoek 90 graden of kleiner, kniehoek 90 graden of kleiner.
- Puckhouding: heuphoek 135 graden, kniehoek 135 graden. Deze houding wordt alleen gehanteerd bij meervoudige salto's met meer dan een halve draai.

Hoogte bij steunsprongen

Voor de juiste hoogte kijkt men naar de stijging van de schouders. Indien er onvoldoende stijging van de schouders is volgt een aftrek van 0,1 – 0,3 punt.

Bonus

Bij elk optreden zijn een aantal bonuspunten te verdienen. In de volgende tabel zijn alle mogelijke bonuspunten opgenomen.

<u>Bonus</u>	<u>Punten</u>
Virtuositeit - Als een sprongbeurt buitengewoon goed is uitgevoerd wordt hier 0,1 punt bonus per keer voor gegeven. Te denken valt aan op hoog tempo, technisch gelijk, of technisch bijzonder goed uitgevoerd.	0,1 – 0,3 punt
Pegasus jeugd C-niveau, 6 sprongbeurten, waarvan: - 5 steunbeurten - 6 steunbeurten	0,4 punt 0,9 punt
Pegasus overige, 8 sprongbeurten, waarvan: - 6 steunbeurten - 7 steunbeurten - 8 steunbeurten	0,3 punt 0,6 punt 0,9 punt

Bonuspunten worden alleen aan een volledige groep gegeven, niet aan individuele springers.

Bonuspunten worden alleen gegeven aan sprongen die een moeilijkheidswaarde toegekend krijgen. Een sprong die om welke reden dan ook geen moeilijkheidswaarde toegekend krijgt telt niet mee voor de bepaling van een bonus.



Samenvatting

A- en B-niveau, C-niveau junioren en senioren

Moeilijkheid (som van de gemaakte sprongbeurten) :	---	punt
Samenstelling (maximaal te behalen punten) :	0,0	punt
Uitvoering (maximaal te behalen punten) :	40,0	punt
Bonus voor virtuositeit (maximaal te behalen punten) :	0,3	punt
Bonus voor het springen van 6 / 7 / 8 steunbeurten :	0,3 / 0,6 / 0,9	punt

Een oefening bestaat uit 8 sprongbeurten, waarvan 6 gezamenlijke beurten en 2 keuzebeurten.

Voor airtrack bestaat de oefening uit 6 sprongbeurten, waarvan 4 gezamenlijke beurten en 2 keuzebeurten

C-niveau jeugd

Moeilijkheid (som van de gemaakte sprongbeurten) :	---	punt
Samenstelling (maximaal te behalen punten) :	0,0	punt
Uitvoering (maximaal te behalen punten) :	40,0	punt
Bonus voor virtuositeit (maximaal te behalen punten) :	0,3	punt
Bonus voor het springen van 5 / 6 steunbeurten :	0,4 / 0,9	punt

Een oefening bestaat uit 6 sprongbeurten, waarvan 4 gezamenlijke beurten en 2 keuzebeurten.



Hoofdstuk 4 – Definities

Begripsbepalingen

- Sprong Een herkenbaar element, uitgevoerd door een springer.
- (Sprong-)serie Een aaneenschakeling van elementen, uitgevoerd zonder onderbrekingen.
- (Sprong-)beurt In een beurt voert een team (6 – 9 springers) een sprong of sprongserie uit. De verzameling van deze sprongen vormt een sprongbeurt.
- Optreden Het totaal van alle sprongbeurten van een team op een onderdeel.
- Zweefmoment Een fase in een sprong tussen afzet en landing, waarbij de springer los is van alle onderdelen.
- Kaats Een stijging van het lichaam tijdens de uitvoering van een sprong.
- Ongeldige sprong Een sprong die geen waarde toegekend krijgt om diverse redenen, waaronder:
 - Niet landen op twee voeten.
 - Sprong die niet toegestaan is in het betreffende niveau.
 - Sprong die niet toegestaan is in de betreffende beurt.
 - Sprong die niet herkenbaar is.
- Punchsalto Een saltovorm die in tegengestelde richting gesprongen wordt. Een punchsalto kan zowel in voorwaartse als in achterwaartse richting gesprongen worden.

Afwijkingen

In een sprongbeurt dient iedere springer dezelfde sprong uit te voeren. Hiervan uitgezonderd zijn de keuzebeurten, waarin iedere springer een andere sprong mag doen. Als een springer een andere sprong maakt dan de rest van het team dan geldt hier een samenstellingsaftrek voor. Deze aftrek wordt gegeven voor iedere springer die een andere sprong uitvoert dan de sprong die het meest voorkomt in de betreffende sprongbeurt.

In de gezamenlijke sprongbeurten dient de uitvoering van een sprong door alle springers ook gelijk te zijn.

Als een afwijking ook een herhaling is dan worden beide aftrekken gegeven.

Voorbeeld 1:

Springers 1 t/m 4 springen een hurksalto, springer 5 springt een hoeksalto, en springer 6 springt een streksalto $\frac{1}{2}$ draai. Twee springers hebben een afwijkende sprong gedaan, dus wordt twee keer de aftrek voor een afwijkende sprong gegeven.

Voorbeeld 2:

Op het onderdeel pegasus maken 5 springers een zijwaartse overslag met gesloten benen. Eén springer maakt een zijwaartse overslag met gespreide benen. Ook al maakt iedereen een zijwaartse overslag, de uitvoering is niet gelijk, en dus wordt één keer samenstellingsaftrek voor een afwijking gegeven.

Voorbeeld 3:

Op het onderdeel minitrampoline maken 4 springers een dubbel salto gestrekt met $1 \frac{1}{2}$ draai, met 1 draai in de eerste salto en $\frac{1}{2}$ draai in de tweede salto. 2 springers maken dubbel salto gestrekt met $1 \frac{1}{2}$ draai, met $1 \frac{1}{2}$ draai in de eerste salto, en geen in de tweede salto. Ook al maakt iedereen een dubbel salto gestrekt met $1 \frac{1}{2}$ draai, de uitvoering is niet gelijk, en dus wordt twee keer samenstellingsaftrek voor een afwijking gegeven.

Herhalingen

Een herhaling is het springen van een sprong die in een andere beurt ook gesprongen is. Eenzelfde sprong mag alleen in dezelfde beurt terugkomen. Wordt een sprong toch in meerdere beurten gesprongen, dan krijgt deze een samenstellingsaftrek.

Als een herhaling in meerdere beurten gesprongen wordt dan is de beurt waarin de sprong het vaakst gesprongen is vrijgesteld van herhalingsaftrek. In alle andere beurten waarin de sprong minder vaak voorkomt wordt deze gezien als herhaling en krijgt deze samenstellingsaftrek voor elke keer dat deze sprong voorkomt.

Een herhaalde sprong krijgt geen moeilijkheidswaarde.

Minitrampoline en pegasus

Op deze onderdelen geldt dat geen enkele sprong herhaald mag worden in een andere beurt. Hiervoor wordt altijd een samenstellingsaftrek gegeven, en een herhaling krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.

Airtrack B- en C-niveau

Een volledige sprongserie mag niet herhaald worden. Hiervoor wordt samenstellingsaftrek gegeven. Een herhaalde serie krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend. Elementen in een sprongserie mogen wel worden herhaald.



Airtrack A-niveau

Met uitzondering van arabieren, flikflakken, temposalto's en overslagen mag geen enkel element worden herhaald. Een herhaald element krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend en een serie met een herhaald element krijgt eenmaal samenstellingsaftrek. Saltovormen zijn hiervan uitgezonderd als zij worden vooraf gegaan door een verschillend element.

Voor alle niveau's geldt dat loopsalto's en salto's met een landing op 2 voeten verschillende saltovormen zijn.

Voorbeeld airtrack A:

Beurt 1: Arabier hurksalto
Beurt 2: Arabier flikflak hurksalto
Beurt 3: Hurksalto arabier hurksalto

- Arabier komt terug in beurt 1 en in beurt 2. Echter, arabier is een uitgezonderd element en mag herhaald worden.
- Hurksalto achterwaarts komt voor in beurt 1, beurt 2 en beurt 3.
 - o In de eerste beurt is de hurksalto voorafgegaan door een arabier.
 - o In de tweede beurt is de hurksalto vooraf gegaan door een flikflak. Dit is een ander element dan de arabier uit beurt 1, en dus is deze salto uitgezonderd.
 - o In de derde beurt is de hurksalto voorafgegaan door een arabier. De hurksalto in beurt 1 werd ook voorafgegaan door een arabier, en dus is de hurksalto uit beurt 3 een herhaling.

Voorbeeld minitrampoline:

Beurt 4: 5 keer hurksalto, één keer streksalto $\frac{1}{2}$ draai -> 1 afwijking

Beurt 6: 6 keer streksalto $\frac{1}{2}$ draai

De streksalto $\frac{1}{2}$ draai komt in beurt 6 het vaakst voor. In alle andere beurten wordt dit gezien als herhaling. In beurt 4 is de streksalto $\frac{1}{2}$ draai behalve een afwijking ook een herhaling. Beurt 4 krijgt $0,2 + 0,2 = 0,4$ punt samenstellingsaftrek.

Voorbeeld herhaling in keuzebeurten pegasus:

Beurt 6: 6 keer overslag

Beurt 7: 2 keer overslag, 4 keer overslag $\frac{1}{2}$ draai

In beurt 7 is overslag een herhaling, dus wordt $2 \times 0,2 = 0,4$ punt samenstellingsaftrek gegeven. Een herhaalde sprong krijgt geen moeilijkheidswaarde. De 4 keer overslag $\frac{1}{2}$ draai krijgen wel moeilijkheidswaarde. $4 \times 1,0 = 4,0$. $4,0 / 6 = 0,667 \approx 0,7$ moeilijkheidswaarde voor beurt 7.

Hoofdstuk 5 – Tabellen

<u>Uitvoering</u>	Aftrek
Houdingsfouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Technische fouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Onder- of overrotatie bij schroefbewegingen	0,2 punt
Onder- of overrotatie bij overslagvormen met draaien in de aanzweeffase	0,2 punt
Lopen tijdens steunmoment met de handen of voeten op het toestel, per springer	0,1 – 0,3 punt
Actieve hulpverlening, per keer	0,5 punt
Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer	0,3 punt
Het geven van een teken aan of praten met de springer tijdens, en ter ondersteuning van, de sprong. Per keer	0,3 punt
Onvoldoende hoogte bij losse sprongen, per springer	0,1 – 0,3 punt
Onvoldoende kaats bij steunsprongen, per springer	0,1 – 0,3 punt
De vloer aanraken buiten de airtrack, met uitzondering van de landingsmat	0,3 punt

<u>Aanvulling uitvoeringsaftrek bij instabiele landing</u>	Aftrek
Kleine pas, stap of hup	0,1 punt
Grote pas, stap of hup	0,3 punt
Meerdere passen, stappen of huppen	0,5 punt
Val	1,0 punt
Diepe landing	0,1 – 0,3 punt
Uit de richting van het toestel landen	0,1 – 0,2 punt

- o Een landing dient onder controle en rechtop te zijn. De springer dient een duidelijke landing te laten zien alvorens gecontroleerd door te lopen richting zijkant of achterkant van de landingsmat. Elke stap die nodig is om de landing te controleren telt mee voor de uitvoeringsaftrek.
- o Voor één of meerdere passen, een val of elementen om overeind te blijven wordt alleen de hoogste aftrek gegeven die van toepassing is. Deze aftrekken worden dus niet bij elkaar opgeteld.
- o Een kleine pas wordt gedefinieerd als een pas van maximaal een voetlengte.
- o Een grote pas is elke pas die groter is dan een voetlengte.
- o Een diepe landing is een landing waarbij een springer de heupen en/of knieën ver moet buigen om overeind te blijven. Voor een heup- en/of kniehoek van 90 graden (zithouding op een stoel) geldt een aftrek van 0,2 punt, nog dieper is 0,3, en iets minder diep is 0,1.

<u>Samenstellingsaftrek</u>	Aftrek
Afwijkende sprongen met uitzondering van de keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, per springer, per sprong(-serie)	0,2 punt
Onjuiste opbouw van de beurten voor wat betreft de moeilijkheid, per keer	0,2 punt
Onjuiste opbouw van de moeilijkheid binnen de keuzebeurten (eenmalig per beurt)	0,1 punt
Onvoldoende basiselementen (minder dan 50%)	0,5 punt
Te weinig steunbeurten, per beurt	1,0 punt
Elke niet gemaakte sprong, per springer	2,0 punt
Ongeldige sprong, per sprong	0,5 punt
Steunsprong met steun van één hand	0,5 punt

<u>Aanvullende samenstellingsaftrek airtrack</u>	Aftrek
Geen volledig voorwaartse serie	1,0 punt
Geen volledig achterwaartse serie	1,0 punt
Meer dan één enkelvoudige sprongbeurt, per beurt	1,0 punt
Meer dan één springer tegelijk op de airtrack in de keuzebeurt, per keer	0,2 punt

<u>Aftrek door het hoofdjurylid</u>	Aftrek
Incorrecte wedstrijdkleding, per team per optreden	0,2 punt
Incorrecte handelwijze, onsportief gedrag of het veroorzaken van storende factoren door trainer/deelnemer, per keer	0,3 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden	0,1 punt
Het aanbrengen van stof of lijnen op het toestel of aanloopbaan.	0,5 punt
Niet ingrijpen door trainer bij een gevaarlijke situatie	0,5 punt
Overschrijding van de maximale duur van het optreden	0,5 punt
Moeilijkheidswaarde boven het maximum voor het betreffende niveau	1,0 punt
Indien een sprongbeurt niet wordt uitgevoerd in mix-verhouding (minstens één dame, minstens één heer) bij mix-teams	5,0 punt

Hoofdstuk 6 – Toestellen

Algemene bepalingen

Bepalingen voor de beoordeling van het optreden

1. Een sprongbeurt bestaat uit exact 6 springers. Voor elke te weinig gemaakte sprong volgt samenstellingsaftrek. Elke te veel gemaakte sprong telt niet mee voor moeilijkheid, eventuele samenstellingseisen en bonussen, maar krijgt wel uitvoeringsaftrek.
2. Gemaakte sprongen moeten aan minimaal een van de volgende voorwaarden voldoen:
 - De sprong is een voor het betreffende niveau geldig basiselement, eventueel uitgebreid met een andere houding of extra rotaties.
 - De sprong is genoemd in de tabel voor specifieke waarden voor het betreffende niveau.Een sprong die hier niet aan voldoet krijgt geen moeilijkheidswaarde, maar wel samenstellingsaftrek en uitvoeringsaftrek.
3. Als een sprong niet geland wordt op beide voeten dan wordt de sprong als ongeldig beschouwd. Dit geldt dus ook voor het landen op één voet of op andere lichaamsdelen. Voor deze sprong wordt geen moeilijkheidswaarde geteld, maar wel uitvoeringsaftrek en samenstellingsaftrek.
4. Een sprong telt alleen mee voor de bepaling van bonussen of samenstellingseisen als deze een moeilijkheidswaarde toegekend krijgt.
5. 50% of meer van de basiselementen dient in het optreden verwerkt te worden. Indien dit niet het geval is volgt een aftrek vanwege overheersing van eenzelfde sprongsoort.
6. De moeilijkheid van een gezamenlijke sprongbeurt wordt toegekend als meer dan de helft van de springers dezelfde sprong(-serie) uitvoert. Indien er geen meerderheid van eenzelfde sprong(-serie) is dan krijgt deze beurt geen moeilijkheidswaarde toegekend. De uitvoeringsaftrek blijft wel staan. Er wordt samenstellingsaftrek gegeven voor elke afwijking van de meest voorkomende sprong.
7. Bij het niet maken van een sprong is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.
8. Herhalingen van een gemaakte sprong in een andere sprongbeurt door één of meerdere springers zijn niet toegestaan. Voor elke herhaling wordt

samenstellingsaftrek gegeven.

9. Indien er storende factoren zijn buiten het toedoen van het deelnemende team of diens trainers om kan een hoofdjurylid bepalen dat een volledige sprongbeurt opnieuw gesprongen mag worden.
10. Een optreden, vanaf de start van de aanloop van de eerste sprong tot het landen van de laatste sprong, dient binnen de maximale tijdsduur van 8 minuten voltooid te worden.
11. Bij het navragen van een score voor de moeilijkheid of samenstelling mag gebruik worden gemaakt van videomateriaal. Het is aan de chef de jury om te bepalen of dit videomateriaal voldoende bruikbaar is. Een video met een ander standpunt dan de jurytafel van de betreffende wedstrijd baan kan bijvoorbeeld niet gebruikt worden voor het bepalen van de gesprongen houding; hurk, hoek of strek. Bij twijfel zal het oordeel van de jury worden aangehouden. Bij beoordelingen van de jury die overduidelijk anders zijn dan wat er gesprongen is kan de score aangepast worden, zowel omhoog als omlaag.
12. Drievoudige salto's mogen alleen gesprongen worden met toestemming van de LTC-GS. Het naar aanleiding van de toestemming van de LTC-GS ontvangen certificaat dient tijdens de wedstrijd bij de betreffende wedstrijd baan getoond te worden.

Bepalingen voor deelnemers en teams

1. Een mixteam bestaat uit zowel dames als heren, waarbij de verhouding van de aantallen vrij is. Tijdens de sprongbeurten mag een groep in deze verhouding variëren, mits bij elke sprongbeurt ten minste één dame en één heer deelneemt.
2. De trainer/coach dient te allen tijde in staat te zijn om in te grijpen indien het gevaar dreigt dat er iets misgaat (in de ruimste zin van het woord). De trainer/coach dient op de landingsmat, naast of op de airtrack te staan, afhankelijk van wat het gevaarlijkste punt wordt geacht. Er mag voor gekozen worden om met twee trainers/coaches op de landingsmat of naast de airtrack te staan. Wanneer de trainer/coach niet aan deze voorwaarden voldoet wordt niet gestart met het optreden.
3. Als een team met meer dan het maximale aantal van 9 springers in wedstrijdkleding op de wedstrijd baan staat dan doet het team buiten mededinging mee.



Bepalingen voor de verdeling van prijzen

4. Bij een gelijke score is de uitvoeringsscore bepalend.

Bepalingen voor wedstrijdbanen en toestellen

5. De minimaal beschikbare aanloop is 25 meter lang. De minimaal beschikbare aanloop bij airtrack bestaat uit het aanloopdeel van 10 meter lang.
6. Bovenop de landingsmatten wordt een plofmat gelegd.
7. Teams mogen hun eigen minitrampoline meebrengen, mits zij toestaan dat andere verenigingen hier ook gebruik van maken. Meegebrachte toestellen dienen voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding ter keuring te worden aangeboden. De LTC-GS heeft het recht om een door een vereniging meegebracht toestel te weigeren indien deze niet veilig wordt bevonden.

Minitrampoline

Aantal sprongbeurten

Een optreden bestaat uit het volgende aantal sprongbeurten:

- Jeugd C-niveau: 4 gezamenlijke sprongbeurten, 2 keuzebeurten.
- Andere niveau's: 6 gezamenlijke sprongbeurten, 2 keuzebeurten.

<u>Basiselementen</u>	Waarde
Streksprong alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Salto	0,6 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Hurksalto met dubbele lengte as draai	1,4 punt
Tweevoudige salto	1,3 punt
Drievoudige salto alleen met toestemming LTC-GS	3,3 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Enkele breedte-asdraai, voor elke ½ lengte-asdraai	0,1 punt
Enkele breedte-asdraai, vanaf dubbele lengte-asdraai, voor elke ½ lengte-asdraai	0,2 punt
Hoeken bij dubbele salto	0,2 punt
Strekken bij dubbele salto	0,6 punt
Dubbele salto's, voor elke ½ lengte-asdraai	0,4 punt
Hoeken bij drievoudige salto	0,6 punt
Strekken bij drievoudige salto	1,5 punt
Drievoudige salto, voor elke ½ lengte-asdraai	0,6 punt

Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

Streksprong	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong - zijwaarts gespreide benen	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong – spreid/hoek van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeken van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeken van de benen met ½ lengte as draai	alleen B- en C-niveau	0,4 punt
Streksprong - ½ draai	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – 1 draai	alleen B- en C-niveau	0,4 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt (met gesloten of gespreide benen)		0,7 punt
Salto gestrekt (met gesloten of gespreide benen)		0,8 punt
Salto gehurkt - ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt - ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt - ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehurkt - 1 lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt - 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt - 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt - 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gehoekt - 2 lengte as draai		1,5 punt
Salto gestrekt - 2 lengte as draai		1,6 punt
Salto gehurkt – 2 ½ lengte as draai		1,6 punt
Salto gehoekt - 2 ½ lengte as draai		1,7 punt
Salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai		1,8 punt



Dubbele salto gehurkt	1,3 punt
Dubbele salto gehoekt	1,5 punt
Dubbele salto gestrekt	1,9 punt
Dubbele salto gehurkt - ½ lengte as draai	1,7 punt
Dubbele salto gehoekt - ½ lengte as draai	1,9 punt
Dubbele salto gestrekt - ½ lengte as draai	2,3 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 lengte as draai	2,1 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 lengte as draai	2,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai	2,5 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 lengte as draai	3,5 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai	3,9 punt
Dubbele salto gestrekt - 3 lengte as draai	4,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 3 ½ lengte as draai	4,7 punt
Drievoudige salto gehurkt	3,3 punt
Drievoudige salto gehoekt	3,9 punt
Drievoudige salto gestrekt	4,8 punt
Drievoudige salto gehurkt - ½ lengte as draai	3,9 punt
Drievoudige salto gehoekt - ½ lengte as draai	4,5 punt
Drievoudige salto gestrekt - ½ lengte as draai	5,4 punt
Drievoudige salto gehurkt - 1 lengte as draai	4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt - 1 lengte as draai	5,1 punt
Drievoudige salto gestrekt - 1 lengte as draai	6,0 punt

Pegasus

Aantal sprongbeurten

Een optreden bestaat uit het volgende aantal sprongbeurten:

- Jeugd C-niveau: 4 gezamenlijke sprongbeurten, 2 keuzebeurten.
- Andere niveau's: 6 gezamenlijke sprongbeurten, 2 keuzebeurten.

Aanvullende bepalingen voor pegasus

1. Een sprong wordt gezien als steunsprong als sprake is van een steunmoment met de handen op het springtoestel.
2. Meer dan de helft van de beurten moet een steunbeurt zijn. Als ten minste 4 springers een steunsprong maken wordt de beurt als steunbeurt aangemerkt. Dit geldt voor gezamenlijke beurten en keuzebeurten. Voor de keuzebeurten geldt dat de sprong wel een moeilijkheidswaarde moet krijgen. Sprongen zonder moeilijkheidswaarde tellen niet mee voor de bepaling van bonus of samenstellingseisen.
3. Tipsalto's zijn alleen toegestaan in het B- en C-niveau. In het A-niveau wordt een tipsalto-vorm beschouwd als ongeldig.
4. Sprongen waarbij gesteund wordt op één hand zijn niet toegestaan. Gebeurt dit wel dan volgt samenstellingsaftrek.
5. Tijdens het steunmoment mag men niet lopen op het toestel met de handen dan wel voeten. Gebeurt dit wel dan volgt uitvoeringsaftrek, maar wordt de sprong niet als afwijkend beschouwd.
6. De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
 - Zijwaartse overslag met gespreide of gesloten benen
 - Kasamatsu en Tsukahara met 1 draai

Bepalingen voor het toestel

7. Hoogte van de pegasus:

a. Jeugd	minimaal	115 cm
b. Junior	minimaal	125 cm
c. Senior dames	minimaal	135 cm
d. Senior heren	vast	165 cm
8. De pegasus mag in stappen van 10 centimeter worden verhoogd.

<u>Basiselementen</u>	Waarde
Doorhurken met handensteun alleen C-niveau en Jeugd B-niveau	0,3 punt
Overspreiden met handensteun alleen C-niveau en Jeugd B-niveau	0,3 punt
Salto	0,6 punt
Arabier (overslag zijwaarts ¼ lengte-asdraai binnenwaarts)	0,7 punt
Overslag	0,8 punt
Tsukahara	1,4 punt
Overslag salto	1,5 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Hollander (overslag zijwaarts ¼ lengte-asdraai buitenwaarts)	0,7 punt
Yamashita	0,9 punt
Salto op, salto af	1,2 punt

<u>Specifieke waarde C-niveau</u>	Waarde
Ophurken met handensteun, streksprong af	0,2 punt
Ophurken met handensteun, afspreiden	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt
Los op (zonder handensteun), streksprong af	0,3 punt
Los op (zonder handensteun), salto af	0,7 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
Hoeken bij enkele breedte-asdraaien	0,1 punt
Strekken bij enkele breedte-asdraaien	0,2 punt
Hoeken bij dubbele breedte-asdraaien	0,2 punt
Strekken bij dubbele breedte-asdraaien	0,6 punt
Hoeken bij drievoudige breedte-asdraaien	0,6 punt
Strekken bij drievoudige breedte-asdraaien	1,5 punt
Elke ½ lengte-asdraai in de aanzweeffase bij steunsprongen met enkele breedte-asdraai	0,1 punt
Elke ½ lengte-asdraai in de afzweeffase bij steunsprongen met enkele breedte-asdraai	0,2 punt



Elke ½ lengte-asdraai bij losse sprongen met enkele breedte-asdraai	0,1 punt
Elke ½ lengte-asdraai bij losse sprongen met enkele breedte-asdraai en ten minste een dubbele lengte-asdraai	0,2 punt
Elke ½ lengte-asdraai bij losse sprongen met dubbele breedte-asdraai	0,4 punt
Elke ½ lengte-asdraai in de afzweeffase bij steunsprongen met dubbele breedte-asdraai	0,3 punt
Elke ½ lengte-asdraai bij drievoudige breedte-asdraai	0,6 punt

Sprongtabel springtoestel (voorbeeldlijst)

Ophurken steun van de handen, streksprong af	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken - steun van de handen en afspreiden	alleen C-niveau	0,2 punt
Doorhurken	alleen C-niveau en jeugd B	0,3 punt
Spreidsprong (handensteun)	alleen C-niveau en jeugd B	0,3 punt
Doorhurken - ½ draai,	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 punt
Spreidsprong (handensteun)-½ draai	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 punt
Bücksprong	alleen C-niveau	0,4 punt
Dievensprong	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken zonder handen en afstrekken	alleen C-niveau	0,3 punt
Zweefhurksprong	alleen B-, C-niveau en Jeugd A	0,3 punt
Los op (zonder handen steun), Salto af	alleen C-niveau	0,7 punt
Arabier (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai binnenwaarts)		0,7 punt
Hollander (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai buitenwaarts)		0,7 punt
Arabier halve draai (overslag zijwaarts ¾ lengte-as draai binnenwaarts)		0,9 punt
Arabier hele draai (overslag zijwaarts 1¼ lengte-as draai binnenwaarts)		1,1 punt
Yamashita		0,9 punt
Tsukahara	gesteund	1,4 punt
Tsukahara gehoeft	gesteund	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	gesteund	2,0 punt
Tsukahara gehurkt - ½ draai	gesteund	1,7 punt
Tsukahara gehoeft - ½ draai	gesteund	1,9 punt
Tsukahara gestrekt - ½ draai	gesteund	2,3 punt
Tsukahara gehurkt - 1 draai	gesteund	2,0 punt
Tsukahara dubbel	gesteund	3,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Tipsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,6 punt
Salto gehoeft (met gesloten of gespreide benen)		0,7 punt
Tipsalto gehoeft (met gesloten of gespreide benen)	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Salto gestrekt (met gesloten of gespreide benen)		0,8 punt



Salto gehurkt - ½ lengte as draai	0,7 punt
Salto gehoekt - ½ lengte as draai	0,8 punt
Salto gestrekt - ½ lengte as draai	0,9 punt
Salto gehurkt - 1 lengte as draai	0,8 punt
Salto gehoekt - 1 lengte as draai	0,9 punt
Salto gestrekt - 1 lengte as draai	1,0 punt
Salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai	0,9 punt
Salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai	1,0 punt
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai	1,1 punt
Salto gehurkt - 2 lengte as draai	1,4 punt
Salto gehoekt - 2 lengte as draai	1,5 punt
Salto gestrekt - 2 lengte as draai	1,6 punt
Salto gehurkt - 2 ½ lengte as draai	1,6 punt
Salto gehoekt - 2 ½ lengte as draai	1,7 punt
Salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai	1,8 punt
Dubbele salto gehurkt	1,3 punt
Dubbele salto gehoekt	1,5 punt
Dubbele salto gestrekt	1,9 punt
Dubbele salto gehurkt, ½ lengte as draai	1,7 punt
Dubbele salto gehoekt, ½ lengte as draai	1,9 punt
Dubbele salto gestrekt - ½ lengte as draai	2,3 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 lengte as draai	2,1 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 lengte as draai	2,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai	2,5 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 lengte as draai	3,5 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai	3,9 punt
Dubbele salto gestrekt - 3 lengte as draai	4,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 3 ½ lengte as draai	4,7 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts met ¼ draai - salto voorwaarts - ½ draai)	2,0 punt

Overslag	0,8 punt
Overslag - ½ lengte as draai uit	1,0 punt
Overslag - 1 lengte as draai	1,2 punt
Overslag - ½ lengte as draai in	0,9 punt
Overslag - ½ lengte as draai, in de aan- en afzweeffase	1,1 punt
Overslag - ½ lengte as draai in de aanzweeffase en 1/1 lengte as draai in de afzweeffase	1,3 punt
Overslag - salto gehurkt	1,5 punt
Overslag - salto gehoekt	1,7 punt
Overslag - salto gestrekt	2,1 punt
Overslag - salto gehurkt ½ draai	1,8 punt
Overslag - salto gehoekt ½ draai	2,0 punt
Overslag - salto gestrekt ½ draai	2,4 punt
Overslag - salto gestrekt 1 draai	2,7 punt
Overslag - salto gestrekt 1 ½ draai	3,0 punt
Overslag - dubbele salto gehurkt	3,0 punt
Overslag - dubbele salto gehoekt	3,9 punt
Overslag - dubbele salto gestrekt	4,5 punt

Airtrack

Aanvullende bepalingen voor airtrack

1. Het is verplicht minimaal één beurt volledig voorover te springen.
2. Het is verplicht minimaal één beurt volledig achterover te springen.
3. Wanneer door een afwijkende sprong de beurt niet meer volledig voorwaarts of volledig achterwaarts is dan is niet voldaan aan voorgaande regels.
4. Er mag niet meer dan één enkelvoudige sprongbeurt gemaakt worden. In de keuzebeurten geldt dat als meer dan de helft van de springers een sprongserie van één element maakt deze beurt wordt gezien als een enkelvoudige sprongbeurt.
5. Punchsalto's zijn alleen toegestaan in de keuzebeurten in het B- en C-niveau. In gezamenlijke beurten is een punchsalto een ongeldig element. Hiervoor wordt samenstellingsaftrek gegeven en de waarde van dit element vervalt. De rest van de serie wordt wel geteld.
6. In een sprongbeurt mag een element maximaal één keer direct na elkaar worden herhaald. Bijvoorbeeld: arabier en 2x flikflak mag wel, maar arabier en 3x flikflak mag niet. Wanneer een element meer dan 2 keer wordt gesprongen telt de waarde van de 3^e en volgende herhaling niet. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.
7. Een saltovorm met landing op 2 voeten wordt als een ander element beschouwd dan dezelfde saltovorm met uitstap.
8. In een sprongserie mogen maximaal 5 elementen gesprongen worden. Elementen die na het 5^e element worden gesprongen krijgen geen moeilijkheidswaarde en tellen niet mee voor de bepaling van de samenstelling. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.
9. Bij sprongseries van 3 elementen of meer dient ten minste één element met handenplaatsing gesprongen te worden. Series van 3 elementen of meer zonder handenplaatsing krijgen geen moeilijkheidswaarde. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.
10. Tijdens de keuzebeurten mag er één springer tegelijk op de airtrack zijn.
11. De volgende zaken worden als een onderbreking van een sprongserie beschouwd:
 - Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - Vallen tijdens de sprongserie.
 - Buiten de airtrack de grond raken, met uitzondering van de landingsmat.
 - De airtrack aanraken met een lichaamsdeel anders dan de handen en voeten, met uitzondering van koprolvormen voor het C-niveau.



- Elementen uitvoeren zonder breedte- of diepte-asdraaien, bijvoorbeeld streksprong $\frac{1}{2}$ draai.
- Geholpen worden door de trainer/coach of assistent.
- Bij loopsalto's landen met twee voeten tegelijk, in plaats van een duidelijke stap.

12. Een serie mag na een onderbreking worden afgemaakt. Alleen de elementen die vóór de onderbreking volledig zijn uitgevoerd krijgen een moeilijkheidswaarde toegekend. Elementen die na de onderbreking worden uitgevoerd krijgen geen moeilijkheidswaarde, maar wel uitvoeringsaftrek.

Bepalingen voor het toestel

13. Minimale druk

- a. Jeugd minimaal 40 mbar
- b. Junior minimaal 50 mbar
- c. Senior minimaal 60 mbar

14. De druk van de airtrack mag in stappen van 10 mbar worden verhoogd, mits aangegeven bij de inschrijving.

<u>Basiselementen</u>	Waarde
Rollen alleen C-niveau	0,2 punt
Handenstand alleen C-niveau	0,2 punt
Radslag alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Arabier	0,3 punt
Overslag	0,3 punt
Flik-flak	0,4 punt
Salto	0,5 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Flikflak uitstap met halve draai	0,4 punt
Twistsalto gehurkt	0,8 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
Hoeken	0,1 punt
Strekken	0,2 punt
Elke $\frac{1}{2}$ lengte-asdraai	0,2 punt

Voorwaartse salto		0,1 punt
Punchsalto	alleen B- en C-niveau	0,1 punt

Opmerkingen

- Bij een tweevoudige breedte-asdraai wordt de waarde van de breedte-asdraaien verdubbeld. De toegevoegde waarde van eventuele lengte-asdraaien blijft gelijk.
- Bij een drievoudige breedte-asdraai wordt de waarde van de breedte-asdraaien verdrievoudigd. De toegevoegde waarde van eventuele lengte-asdraaien blijft gelijk.

Sprongtabel airtrack (voorbeeldlijst)

<u>Achterwaartse elementen</u>		Waarde
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Flikflak		0,4 punt
Temposalto		0,5 punt
Twist salto gehurkt		0,8 punt
Twist salto gehoekt		0,9 punt
Salto gehurkt		0,5 punt
Salto gehoekt		0,6 punt
Salto gestrekt		0,7 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai		1,3 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai		1,5 punt
Dubbele salto gehurkt		2,0 punt
Dubbele salto gehoekt		2,4 punt
Dubbele salto gestrekt		2,8 punt
Dubbele hurksalto ½ lengte as draai		2,2 punt
Dubbele hoeksalto ½ lengte as draai		2,6 punt
Dubbele streksalto ½ lengte as draai		3,0 punt
Drievoudige salto gehurkt		4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt		5,4 punt



Drievoudige salto gestrekt	6,3 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai	4,7 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai	5,6 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai	6,5 punt

<u>Voorwaartse elementen</u>		Waarde
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefrol	alleen C-niveau	0,3 punt
Handenstand doorrollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Overslag		0,3 punt
Loopoverslag		0,3 punt
Flak Flik		0,3 punt
Overslag over 1 arm		0,4 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt
Punchsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Punchsalto gehoekt	alleen B- en C-niveau	0,8 punt
Punchsalto gestrekt	alleen B- en C-niveau	0,9 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,2 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,4 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai		1,5 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai		1,6 punt
Dubbele salto gehurkt		2,4 punt



Dubbele salto gehoekt	2,8 punt
Dubbele salto gestrekt	3,2 punt
Dubbele salto hurkt ½ lengte as draai	2,6 punt
Dubbele salto gehoekt ½ lengte as draai	3,0 punt
Dubbele salto gestrekt ½ lengte as draai	3,4 punt
Drievoudige salto gehurkt	5,4 punt
Drievoudige salto gehoekt	6,3 punt
Drievoudige salto gestrekt	7,2 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai	5,6 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai	6,5 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai	7,4 punt

<u>Zijwaartse elementen</u>		Waarde
Radslag	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm	alleen B- en C-niveau	0,3 punt

Hoofdstuk 7 – Tekeningen

Hoogte bij losse sprongen

Houd bij het bepalen van de minimale hoogte rekening met de lichaamslengte van de springer.

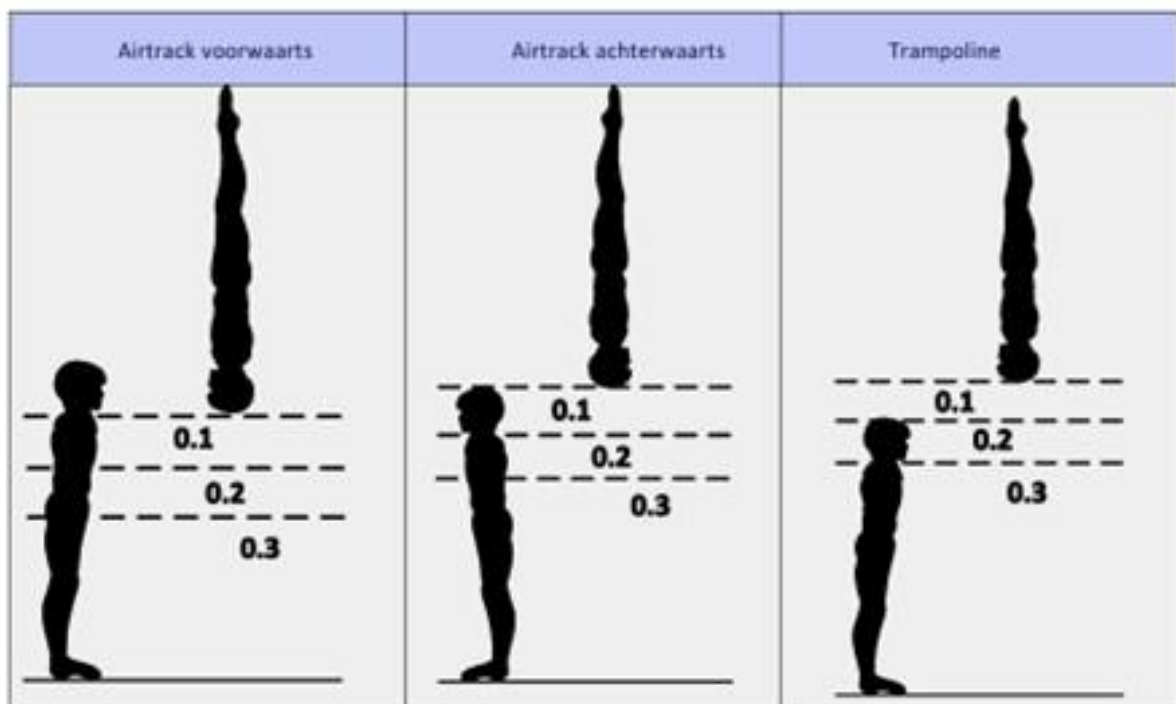
De minimale hoogte op de onderdelen met minitrampoline moet zijn lichaamslengte plus een hoofdlengthe.

De minimale hoogte bij voorwaartse elementen op airtrack, uitgezonderd het slotelement, moet zijn lichaamslengte min een hoofdlengthe.

De minimale hoogte bij achterwaartse elementen en bij het slotelement moet zijn de lichaamslengte.

Deze hoogtes zijn gerekend vanaf het afzettoestel en het lichaamszwaartepunt is hiervoor bepalend. Voor het onderdeel airtrack zijn elementen met handenplaatsing en temposalto's hiervan uitgezonderd.

Wordt deze minimale hoogte niet behaald dan geldt een aftrek van 0,1 – 0,3 punt.



Handenplaatsing bij diverse steunsprongen

Overslag vormen
0 graden ingedraaid

Bijv. Overslag
Overslag 1/2 draai
Yamashita
Overslag salto's

Zijwaartse overslagen
90 graden ingedraaid

Bijv. Arabier / Radslag
Arabier 3/4 draai
Arabier 5/4 draai
Tsukahara's
Kasamatsu's

Handenplaatsing hoeft
niet tegelijkertijd
Achterste hand mag
verder ingedraaid zijn

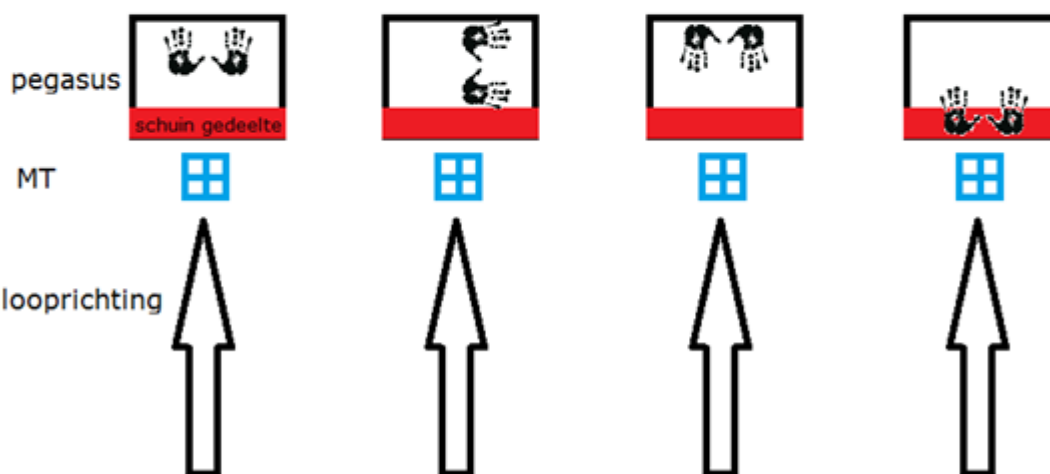
Overslag vormen
180 graden ingedraaid

Bijv. 1/2 in
1/2 in - 1/2 uit

Handenplaatsing moet
tegelijkertijd

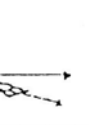
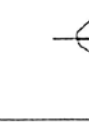
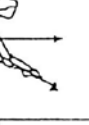
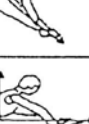
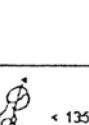
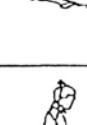
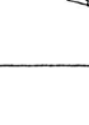
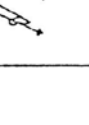
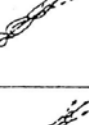
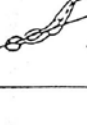
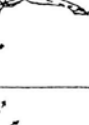
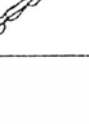
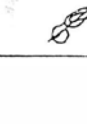
Tipsalto's

Overslag salto's
Maar dan moet de
schouderhoek
helemaal open zijn
bij de steunfase
(anders is het een
tipsalto vorm)

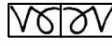
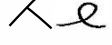


Voorbeeldtekening houdingsfouten en aftrekken

Let op: Er wordt geen aftrek gegeven voor afwijkende armhoudingen.

Aftrekken	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Gehurkte positie SPRONGEN ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Spreiding van de knieën</i>						
<i>Positie van de handen</i>						
Gehoekte positie VERTICALE SPRONGEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Positie van de benen ten opzichte van de horizontale lijn</i>						
<i>Positie van de handen</i>						
SPREIDSPRONGEN <i>Opening van de benen</i>						
SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i>						
MEERVOUDIGE SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i>						
Gestreckte positie SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i>						
SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i>						

Tekenschrift

Basiselementen					
Koprol v.o.			½ l.a. draai	180	1
Koprol a.o.			1/1 l.a. draai	360	2
Radslag			1 ½ l.a. draai	540	3
Arabier			2 l.a. draai	720	4
Flik Flak			enzovoorts		
Flak Flik			Dubbele Hurksalto v.o.		
Handenstand Overslag			Dubbele Hoeksalto v.o.		
Tempo Salto			Dubbele Streksalto v.o.		
Salto v.o.			Dubbele Hurksalto a.o.		
Hoeksalto v.o.			Dubbele Hoeksalto a.o.		
Streksalto v.o.			Dubbele Streksalto a.o.		
Salto a.o.			Tsukahara gehurkt		Tsu
Hoeksalto a.o.			Hoek		
Streksalto a.o.			Strek		